

Poglądy studentów na temat roli marzeń sennych w życiu człowieka

MAŁGORZATA HOŁDA

Instytut Psychologii
Uniwersytet Jagielloński
Kraków

STRESZCZENIE

Artykuł przedstawia wyniki badań, w których podjęto próbę analizy marzenia sennego jako zachowania. Badano subiektywnie spostrzeżoną rolę marzeń sennych w życiu człowieka. Analizowano oddziaływanie snów na inne zachowania, które przejawiać się mogą w ich opowiadaniu innym osobom, próbach interpretacji, przypisywaniu im znaczenia czy postępowaniu zgodnie ze wskazówkami, jakie podsuwa sen. Badanych pytano także o ich własną koncepcję marzeń sennych.

Badaniami objęto 47 osób, studentów w wieku 19–20 lat. Użyto ustrukturyzowanego wywiadu, który przeprowadzono indywidualnie z każdą osobą badaną.

Rezultaty badań ukazują interesujące zależności pomiędzy badanymi zmiennymi a płcią. Wskazują także na znaczne różnice indywidualne, zarówno w potocznych poglądach dotyczących marzeń sennych, jak i sposobie ich oddziaływania na inne zachowania.

WPROWADZENIE

Marzenia senne to jedno z ciekawszych zjawisk psychologicznych, jednak mimo wielu badań i analiz różnych ich aspektów, istota marzeń sennych wciąż wymyka się ściśle naukowemu poznaniu.

Marzenie senne można zdefiniować jako subiektywne doświadczenie występujące podczas snu, które składa się z uorganizowanych, złożonych, zmieniających się w czasie obrazów (Farthing, 1992, za: Revonsuo, 2000). Jest ono

serią wyobrażeń przeważnie o charakterze wzrokowym; składa się zazwyczaj z jednej lub kilku scen, w których oprócz osoby śniącej występuje kilka innych postaci. Osoba śniąca może być uczestnikiem lub obserwatorem wydarzeń. Mimo że sen jest rodzajem halucynacji, śniący doświadcza go tak, jakby był zjawiskiem percepcyjnym (Hall, 1953).

Wiele badań potwierdza hipotezę ciągłości procesów psychicznych na jawie i podczas snu. Funkcjonowanie poznawcze we śnie jest bardzo podobne do funkcjonowania poznawczego na jawie. A różnice między nimi są raczej ilościowe niż jakościowe. Oprócz tego istnieje ciągłość pomiędzy treścią snów a zdarzeniami, które budzą emocje na jawie (Domhoff, 1999). Marzenia senne są także silnie związane ze stylem marzeń dziennych i są to procesy raczej równoległe, niż alternatywne i niepowiązane (Starker, 1974).

Opierając się na definicjach Halla (1953) i Mancii (1995), można więc powiedzieć, że śnienie jest rodzajem aktywności poznawczej, procesem myślenia przebiegającym podczas snu, polegającym na przekształcaniu pojęć na obrazy poprzez rozwijanie, interpretowanie oraz reorganizowanie informacji nagromadzonych w pamięci podczas czuwania. Tak więc marzenie senne jest obrazową reprezentacją koncepcji śniącego, zazwyczaj koncepcji siebie, innych ludzi, świata oraz konfliktów.

W niniejszych badaniach podjęto próbę analizy marzenia sennego jako pewnego rodzaju zachowania, które ma określone charakterystyki, występuje pod wpływem określonych bodźców, a także samo jest bodźcem wywołującym

jącym określone reakcje, a więc oddziałuje na inne zachowania człowieka. Oddziaływanie marzeń sennych na inne zachowania człowieka przejawiać się może w ich opowiadaniu innym osobom, próbach interpretacji, przypisywaniu im znaczenia czy postępowaniu zgodnie ze wskazówkami, jakie podsuwa sen. Wpływ ten, wraz ze stosunkiem osoby do marzeń sennych, składa się na postawę wobec snów, która jest związana także z własną koncepcją na ich temat.

POSTAWA WOBEC MARZEŃ SENNYCH

Na postawę wobec marzeń sennych składa się stosunek do nich, ich opowiadanie oraz myślenie o snach i ich interpretowanie. Z postawą wobec snów związany jest ich wpływ na zachowanie i nastrój.

Badania pokazują, że osoby mające pozytywną postawę wobec marzeń sennych, a więc takie, które lubią swoje sny, nadają im znaczenie, myślą o nich, opowiadają je innym czy zapisują je, pamiętają więcej snów. Okazało się też, że kobiety prezentują bardziej pozytywną postawę wobec snów niż mężczyźni, a także lepiej je pamiętają (Schredl i in., 1996; Schredl i in., 1998).

Z badań wynika też, że osoby o wysokim poziomie neurotyzmu częściej przypisują snom znaczenie symboliczne. Częściej także ich sny, które nierzadko odzwierciedlają neurotyczne lęki i negatywne emocje doświadczane na jawie, wywierają wpływ na ich poranny nastrój i ogólny stan podczas czuwania (Lang, O'Connor, 1984). Także osoby doświadczające koszmarów częściej deklarują, że ich sny wpływają na nie w ciągu dnia (Levin, 1994).

Istotnym, choć mało poznany, aspektem funkcjonowania człowieka, związanym z marzeniami sennymi, jest także ich opowiadanie innym osobom. Bywa ono bardzo ważną sytuacją komunikacji interpersonalnej, na co zwracają uwagę zwłaszcza antropolodzy kultury (Tedlock, 1991).

W kulturze zachodniej stwierdzenie „śniło mi się...” może być swego rodzaju pomostem do przekazania każdego nonsensu, kłamstwa

czy fantazji, ponieważ nie ma możliwości sprawdzenia prawdziwości takiej informacji. Marzenia senne mogą być też wykorzystywane jako pretekst do nawiązania kontaktu z drugą osobą lub przekazania jej intymnej informacji (Domhoff, b.r.).

KONCEPCJE MARZEŃ SENNYCH

Wśród koncepcji marzeń sennych, jakie pojawiły się w dziejach ludzkości, można wyróżnić pięć nurtów: profetyczny, psychofizjologiczny, fenomenologiczny, psychoanalityczny oraz neuropsychologiczny (Szewczuk, 1998). Natomiast wśród funkcjonujących dziś potocznych poglądów na marzenia senne można znaleźć przekonania należące do wszystkich wymienionych nurtów; często odzwierciedlają one zarówno poparte badaniami poglądy naukowe, jak i przednaukowe przekonania nurtu profetycznego.

Nurt profetyczny wyraźnie zarysował się w starożytności i przetrwał aż do dzisiaj. W jego ramach rozróżniano sny pospolite, związane najczęściej z doświadczeniami dnia codziennego i jako takie niemające większego znaczenia, oraz sny specjalne, pochodzące ze świata duchów i niosące utajone znaczenia. Ich właściwą treść wyjaśniali specjaliści, często kapłani, a na podstawie ich wyjaśnień powstawały później różnego rodzaju senniki (Szewczuk, 1998). Do najstarszych senników należy pochodzący sprzed czterech tysięcy lat egipski papirus Chester Beatty (Luce, Segal, 1969), a także dzieło Artemidora z Daldis (1995). W nurt profetyczny wpisuje się także Biblia, w której z jednej strony znaleźć można wyraźne zakazy dotyczące uprawiania praktyk magicznych i tłumaczenia snów, z drugiej jednak głęboką wiarę, że skoro wszechmocny Bóg mówi do człowieka poprzez świadectwa świata i stworzenia na jawie, to może mówić do niego także poprzez sny (Żychiewicz, 1986).

Nurt profetyczny dominował w dziedzinie marzeń sennych przez ponad dwa tysiące lat. Wywodzą się z niego również wszystkie prace zajmujące się symboliką marzeń sennych (Szewczuk, 1998). Jednak przekonania dotyczące snów, które można zaklasyfikować

do nurtu profetycznego, wydają się popularne także dzisiaj. W badaniach Empsona (2002) ponad połowa osób badanych stwierdziła, że marzenia senne mogą przepowiadać przyszłość. Bardzo rozpowszechnionym przekonaniem dotyczącym znaczenia snów jest też zasada przeciwności, według której marzenia senne spełniają się „na odwrót”. A więc są zapowiedzią zdarzenia przeciwnego do tego, które pojawiło się we śnie. Przekonanie to można znaleźć w tak odmiennych kulturowo środowiskach, jak np. Malajowie, Maorysi, dziewczęta z polsko-amerykańskiej szkoły parafialnej w Nowym Jorku, psychoanalitycy i Zulusi (Dentan, 1986, za: Tedlock, 1991).

Także w starożytności miał swój początek jeszcze jeden nurt – psychofizjologiczny, próbujący powiązać marzenia senne z bodźcami działającymi na śniącego, zarówno zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi (Szewczuk, 1998). Próby takie czynił już Arystoteles (1971), według którego marzenia senne są ruchami w organach zmysłów, wywołanymi przez wrażenia zmysłowe, pochodzące zarówno od przedmiotów zewnętrznych, jak i z wnętrza ciała.

Teoria snów stworzona przez Arystotelesa powróciła w oświeceniowym przekonaniu, że sny są produktem wyobraźni, a nie mistycznej interwencji bogów. W pełni rozwinęła się natomiast w okresie pozytywizmu wieku XIX, kiedy to pojawiły się systematyczne opracowania ukazujące zależność marzeń sennych od bodźców działających na śniącego oraz wcześniejszych wydarzeń. Marzenia senne są tu jednak traktowane jak produkt uboczny zmian fizjologicznych, któremu nie można przypisać żadnej specjalnej funkcji (Empson, 2002; Szewczuk, 1998).

Także obecnie dość popularne jest przekonanie, że marzenia senne wywołane są bodźcami działającymi na śniącego, zarówno zewnętrznymi, jak i pochodzącymi z wnętrza organizmu, na przykład niestrawnością lub innymi zaburzeniami fizjologicznymi (Koulack, 1991).

Kolejny był nurt fenomenologiczny, który pojawił się na przełomie XIX i XX wieku. Nurt ten koncentrował się na charakterystyce wyłącznie opisowej, rezygnował natomiast

z interpretacji marzeń sennych. Wynikało to z założenia, że marzenie senne jest jednym z przejawów aktywności psychicznej i jako takie można je analizować pod kątem jego specyfiki i właściwości ze względu na szczególne warunki, w jakich ma miejsce (Szewczuk, 1998). W ramach tego nurtu prowadzone są analizy ilościowe marzeń sennych, które mają na celu ustalenie, jakie elementy pojawiają się w snach oraz jakie różnice indywidualne występują w treści snów (Domhoff, Schneider, 1998). Badania te potwierdzają tezę, że sny są odzwierciedleniem stylu życia na jawie (Domhoff, b.r.; Schredl i in., 1998).

Zapoczątkowany przez Freuda psychoanalityczny nurt badań nad snami pojawił się na przełomie XIX i XX wieku (Szewczuk, 1998). Według Freuda (1992), marzenie senne jest reakcją duszy na zakłócające sen podniety i składa się z resztek czynności psychicznej. Stanowi ono zastępcze, symboliczne zaspokojenie niespełnionego pragnienia, które jednak pod wpływem pracy marzenia sennego ulega zamaskowaniu. Dzięki temu sen nie zostaje przerywany.

Praca marzenia sennego przekształca treść ukrytą snu, którą są nieświadome impulsy w jego treść jawną, dostępną śniącemu. Do treści ukrytej natomiast dotrzeć można tylko dzięki analizie snu prowadzonej metodą wolnych skojarzeń. Umożliwia ona odkrycie prawdziwego znaczenia poszczególnych składników snu, które są tylko symbolami nieświadomych myśli (Freud, 1992; Szewczuk, 1998).

Jednak przekonanie, że marzenie senne jest spełnieniem pragnienia, jest wcześniejsze od koncepcji Freuda. Pojawia się ono już w tekstach buddyjskich i tybetańskich, a także w pismach Ojców Kościoła (Sillamy, 1998). Pogląd ten funkcjonuje również dzisiaj. Wiele osób jest przekonanych, że sny mają swoje źródło w nieświadomości (Koulack, 1991), a także że są one spełnieniem pragnień, co odzwierciedla się choćby w popularnym określeniu „wyśnione”, które opisuje przedmioty czy zdarzenia będące spełnieniem marzeń (Empson, 2002).

Najnowszym nurtem w badaniach nad snami jest nurt neuropsychologiczny, będący swego rodzaju kontynuacją nurtu psychofizjo-

logicznego. Powstał on w trakcie badań nad czynnością bioelektryczną mózgu (Szewczuk, 1998), w których odkryto występujące regularnie podczas snu okresy szybkich ruchów gałek ocznych (faza REM). Towarzyszył im specyficzny wzorec EEG oraz marzenia sennie (Aserinsky, Kleitman, 1953). To odkrycie rozpoczęło nowy etap w badaniach marzeń sennych, które najczęściej polegają na wybudzaniu osób badanych w fazie REM i proszeniu ich o zrelacjonowanie snu (Lavie, 1998). Badania te dotyczą zarówno treści snów, jak i ich cech czy zapamiętywania, a także powiązania różnych ich aspektów z innymi charakterystykami psychologicznymi śniących osób.

W ramach tego nurtu wielu badaczy poszukuje funkcji marzeń sennych doświadczanych w fazie REM. Niektórzy z nich postulują, że mają one na celu radzenie sobie ze stresem oraz obronę przed lękiem (Cohen, Cox, 1975, za: Fitch, Armitage, 1989), konsolidację śladów pamięciowych (Fiss, Kremer, Litchman, 1977, za: Fitch, Armitage, 1989) czy regulację nastroju (Kramer, Roth, 1972, za: Fitch, Armitage, 1989). Koncepcje te często znajdują odzwierciedlenie w potocznych przekonaniach na temat snów.

Jak już wspomniano, w badaniach własnych podjęto próbę analizy marzenia sennego jako zachowania. Starano się opisać postawy wobec snów i potoczne koncepcje na ich temat. Ponadto porównano występowanie badanych zmiennych u kobiet i mężczyzn oraz u studentów archeologii i studentów politechniki.

METODA

Osoby badane

Przebadano 47 osób, studentów pierwszego roku Politechniki Śląskiej (23 osoby) i archeo-

logii Uniwersytetu Jagiellońskiego (24 osoby); w tym 28 kobiet i 19 mężczyzn. Strukturę badanej grupy przedstawia tabela 1.

Procedura i materiały

Badania przeprowadzono metodą ustrukturyzowanego wywiadu, dotyczącego zjawiska marzeń sennych, który został skonstruowany na podstawie wcześniejszego pilotażu. Wywiad opracowano, opierając się na schemacie wywiadu, którego Szmigielska (2002) użyła do badania marzeń sennych u dzieci.

Wywiad przeprowadzano z każdą z osób badanych indywidualnie. Wszystkie wywiady nagrywano, a następnie spisywano.

Zmienne

W badaniach wzięto pod uwagę dwie zmienne niezależne – płeć i kierunek studiów – oraz dwie zmienne zależne: postawy wobec marzeń sennych (osoby badane pytano o ich stosunek do marzeń sennych, a także o to, czy opowiadają swoje sny, myślą o nich lub je interpretują oraz czy marzenia sennie wpływają na ich zachowanie i nastrój) oraz koncepcje marzeń sennych (wyróżniono źródło marzeń sennych oraz ich funkcję).

Zmienne były mierzone na skalach nominalnych. Odpowiedzi osób badanych zaklasyfikowano do odpowiedniej kategorii, a następnie obliczono procent odpowiedzi w poszczególnych kategoriach dla każdej z grup. Istotność różnic pomiędzy grupami sprawdzono za pomocą testu χ^2 .

Pytania badawcze

Postawiono pytanie, czy między poszczególnymi grupami osób badanych wystąpią różnice w zakresie badanych zmiennych. Próbowano także ustalić, jakie postawy wobec marzeń

	Kobiety	Mężczyźni	Łącznie
Studenta politechniki	14	9	23
Studenta archeologii	14	10	24
Łącznie	28	19	47

sennych i poglądy ich dotyczące funkcjonują w badanej grupie.

WYNIKI BADAŃ

Stosunek do marzeń sennych

Większość osób badanych twierdzi, że lubi, gdy coś im się śni; tylko jedna osoba tego nie lubi, a dwóm jest to obojętne. Pozostałe osoby deklarują, że lubią sny przyjemne, natomiast nieprzyjemnych nie.

Nie stwierdzono różnic między poszczególnymi grupami.

Odpowiedzi osób badanych, dotyczące stosunku do marzeń sennych, przedstawione są w tabeli 2.

Myślenie i interpretowanie marzeń sennych

Większość osób badanych deklaruje, że za-

stanawia się nad swoimi snami i próbuje je interpretować. Różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami okazały się istotne, zarówno jeśli chodzi o myślenie o snach, jak i o próby ich interpretacji. Natomiast różnice ze względu na kierunek studiów nie były istotne statystycznie.

Odpowiedzi osób badanych, dotyczące myślenia o snach oraz ich interpretowania, przedstawia tabela 3.

Opowiadanie marzeń sennych

Większość osób badanych opowiada swoje sny, natomiast 19% badanych nie robi tego lub robi to bardzo rzadko. Pomiędzy poszczególnymi grupami nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic.

Jednak spora część osób deklaruje także, że są sny, których nie opowiada nikomu, tylko niecałe 30% badanej grupy twierdzi, że nie ma takich snów. Wystąpiły tutaj różnice między płciami – tylko jeden mężczyzna oraz prawie

	Poszytywa	Negatywa	Łącznie	Poszytywa
Wszystkie badane	44,3	5,7	50	50,0
Kobiety	75	3,6	3,6	17,9
Mężczyźni	68,4	0	5,2	26,3
χ ²	0,24	0,69	0,08	0,48
Si. med.	66,7	4,2	0	29,2
Si. pol.	72,3	0	2,7	13
χ ²	0,79	0,98	2,18	1,82

	Opinie		Interpretowanie	
	Tak	Nie	Tak	Nie
Wszystkie badane	74,3	25,7	61,7	38,3
Kobiety	89,3	7,1	75	25
Mężczyźni	52,6	47,4	42,1	57,9
χ ²	8,0 ¹	10,22 ¹	5,18 ¹¹	5,18 ¹¹
Si. med.	79,2	16,7	62,5	37,5
Si. pol.	69,6	30,4	60,9	39,1
χ ²	0,37	1,24	0,01	0,01

¹p < 0,01 ¹¹p < 0,05

Tabela 4. Wyniki badania: opowiadanie snów i marzeń sennych osobom bliskim i znajomym

	Opowiadanie		Sny, których nie opowiadano	
	Tak	Nie	Tak	Nie
Wszystcy badani	20,9	19,1	63,8	27,7
Kobiety	29,3	10,7	53,6	42,9
Procent	68,4	31,6	78,9	5,3
χ^2	3,18	3,18	3,16	8,0 ¹
Si. mch	83,3	16,7	66,7	20,8
Si. pol	78,3	21,7	60,9	34,8
χ^2	0,2	0,2	0,17	1,14

¹ $p < 0,01$

Tabela 5. Wyniki badania: opowiadanie snów i marzeń sennych osobom bliskim i znajomym

	Wypowiedzi	
	Tak	Nie
Wszystcy badani	23,4	76,6
Kobiety	35,7	64,3
Procent	5,2	94,7
χ^2	5,85 ¹	5,85 ¹
Si. mch	20,8	79,2
Si. pol	26	73,9
χ^2	0,18	0,18

¹ $p < 0,05$

połowa kobiet twierdzi, że nie ma snów, których nikomu nie opowiada.

Opowiadanie marzeń sennych innym osobom przez osoby badane oraz występowanie marzeń sennych, których osoby badane nie opowiadają, przedstawia tabela 4.

Badani najczęściej opowiadają swoje sny okazjonalnie, gdy w gronie znajomych pojawi się taki temat rozmowy (42,6%) lub osobom bliskim (23,4%); 6,4% badanych opowiada sny tylko jednej zaufanej osobie.

Powodem opowiadania marzeń sennych jest często chęć usłyszenia interpretacji innej osoby (19,1%) lub porównania danego snu z rzeczywistymi wydarzeniami, sprawdzenia, czy dany sen ma jakiś związek z rzeczywistością (6,4%).

Jeśli chodzi o tematykę opowiadanych

snów, to najczęściej osoby badane opowiadają sny ciekawe (27,7%), śmieszne (23,4%), dziwne, dziwaczne (17%), nieprzyjemne, straszne (12,8%), dotyczące znajomych i bliskich (10,6%), a także przyjemne (8,5%); pojedyncze wskazania dotyczą snów głupich oraz dotyczących przyszłości.

Przyczyną nieopowiadania niektórych snów jest najczęściej ich treść. Badani deklarują, że nie opowiadają snów intymnych, osobistych (25,5%), wyjątkowo strasznych (23,4%), w tym często snów o śmierci (6,4%); ponadto również snów krępujących, mogących źle o nich świadczyć (17%) oraz erotycznych (8,5%). Oprócz tego jedna osoba wyjaśniła, że nie opowiada swoich snów, ponieważ „nikogo to nie interesuje”.

Tylko jedna osoba badana podała, że wymyśliła sen i opowiedziała go drugiej osobie, aby „zrobić na niej wrażenie i wprowadzić mistyczną atmosferę”.

Wpływ marzeń sennych na zachowanie

Większość osób badanych twierdzi, że sny nie mają wpływu na ich zachowanie. Istnieje jednak grupa osób, które deklarują, że sny w jakiś sposób wpływają na ich zachowanie: 10,6% badanych dzwoni do swoich bliskich lub spotyka się z nimi, aby ich ostrzec lub upewnić się, że zły sen się nie sprawdził, natomiast 8,5% bardziej uważa na siebie, jeśli śni, że coś złego się im przytrafiło.

Wpływ marzeń sennych na zachowanie u badanych osób przedstawia tabela 5.

Różnice między grupą studentów archeologii a grupą studentów politechniki nie były statystycznie istotne, ujawniły się natomiast wyraźne różnice między kobietami a mężczyznami. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały istnienie wpływu marzeń sennych na zachowanie.

Część osób badanych (29,8%), udzielając odpowiedzi na to pytanie, zwraca uwagę także na to, że sny mają wpływ nie tylko na ich zachowanie, lecz także na nastrój, lub że nie mają wpływu na zachowanie, mają natomiast wpływ na nastrój.

Koncepcja marzeń sennych

Jako źródło marzeń sennych badani podają najczęściej zdarzenia, jakie miały miejsce poprzedniego dnia lub w ogóle „kiedyś w ich życiu” (53,2%), podświadomość (44,7%) oraz to, o czym się myśli w ciągu dnia (36,2%). Pojawiają się również wskazania na fakt, że mózg nie może przestać pracować, więc w nocy, kiedy nie docierają do niego bodźce, kreuje swoją własną rzeczywistość (17%) lub że informacje, które znajdują się w mózgu, łączą się w jakiś sposób, najczęściej przypadkowy (17%). Oprócz tego badani wskazują jako źródło snów emocje czy nastrój (17%), pragnienia (14,9%), wyobraźnię (10,6%), marzenia (10,6%) i lęki (6,4%).

Pojedyncze odpowiedzi dotyczą także koncepcji Freuda i hamowanych wrażeń;

przekazu jednej sfery osobowości dla drugiej; oczyszczania mózgu, który wyrzuca to, co zbędne; snów jako rezultatu trawienia; chemii w mózgu; problemów; a także wędrówek duszy. Część osób badanych (12,8%) wskazuje też na fakt, że marzenia sennie mogą być przyczyną zjawiska *déjà vu*.

Najczęściej wymienianą przez badanych funkcją snów jest przyjemność czerpana z faktu istnienia tego zjawiska (36,2% odpowiedzi). Oprócz tego badani uważają, że sny „dają do myślenia”, umożliwiają przepracowanie problemów (17%), są prorocztwami lub udzielają ostróg (12,8%), a także są „odpoczynkiem mózgu” (12,8%).

Różnice między poszczególnymi grupami osób badanych nie są istotne statystycznie.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Przeprowadzone badania wykazały, że większość badanych osób ma pozytywny stosunek do swoich snów, opowiada je, zastanawia się nad nimi i próbuje je interpretować. Wydaje się przy tym, że bardziej pozytywną postawę wobec snów mają kobiety. Wprawdzie ich stosunek do marzeń sennych nie jest bardziej pozytywny niż u mężczyzn, ale częściej zastanawiają się one nad snami i próbują je interpretować. Rzadziej natomiast deklarują istnienie snów, których nie opowiadają.

Wpływ snów na zachowanie lub nastrój deklaruje tylko niewielka część osób. Także pod tym względem uzyskano istotne różnice między kobietami a mężczyznami. Kobiety częściej deklarowały wpływ marzeń sennych na zachowanie, co prawdopodobnie jest związane z bardziej pozytywną postawą wobec snów u kobiet, a zwłaszcza z częstszymi próbami interpretacji marzeń sennych.

Możliwe jest też jednak, że kobiety chętniej niż mężczyźni przyznają się do myślenia o snach i prób ich interpretowania, a także do ich wpływu na zachowanie.

Wśród koncepcji marzeń sennych u osób badanych pojawiły się poglądy należące do wszystkich wymienionych nurtów poszukiwań. Najczęściej badani twierdzili, że marzenia sennie odzwierciedlają ich myśli, emocje czy

wydarzenia, jakie ich spotykają. Często pojawiało się także odwołanie do podświadomości jako źródła marzeń sennych. Ponadto badani wskazywali na biologiczne źródła i funkcje marzeń sennych.

Wyniki niniejszych badań świadczą także o tym, że przekonania i poglądy dotyczące marzeń sennych często są przekazywane z pokolenia na pokolenie – osoby badane często odwołują się do informacji przekazanych im przez starszych członków rodziny (najczęściej babcię).

PODSUMOWANIE

Przeprowadzone badania wykazały, że marzenie senne można analizować jako zachowanie, uwzględniając jego charakterystyki, oraz wpływ na inne zachowania. Wydaje się także, że metoda

wywiadu jest w takich badaniach przydatna.

Analiza marzenia sennego jako zachowania dostarcza wielu interesujących informacji nie tylko o samym marzeniu sennym, ale także o sposobie jego spostrzegania przez osoby badane, roli, jaką dla nich odgrywa, a pośrednio również o ich światopoglądzie. Być może badania tego rodzaju mogłyby okazać się pomocne w celach diagnostycznych czy terapeutycznych.

Jednak niewielka liczba osób badanych oraz fakt, że przebadano wyłącznie studentów, nie pozwala na przenoszenie wniosków na populację. W związku z tym wydaje się, że w dalszych badaniach należałoby porównać osoby należące do różnych grup społecznych czy zawodowych. Interesujące byłoby również sprawdzenie, jak przebadane zmienne korelują z wiekiem, oraz prześledzenie ich rozwoju

w ciągu życia człowieka.

LITERATURA

- Artemidor z Daldis (1995), *Rozważania o snach, czyli onejrokrytyka*. Warszawa: Wydawnictwo Alfa.
- Aristoteles (1971), *Krótkie rozprawy psychologiczno-biologiczne*. Warszawa: PWN.
- Aserinsky E., Kleitman N. (1953), Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena During Sleep. *Science*, 118, 273–274.
- Domhoff G.W. (b.r.), *The „Purpose” of Dreams*. Znalezione 10.11.2002 na: <http://psych.ucsc.edu/dreams/Articles/purpose.html>
- Domhoff G.W. (1999), Drawing theoretical implications from descriptive empirical findings on dream content [wersja elektroniczna]. *Dreaming*, 9, 201–210.
- Domhoff G.W., Schneider A. (1998), New rationales and methods for quantitative dream research outside the laboratory [wersja elektroniczna]. *Sleep*, 21, 398–404.
- Empson J. (2002), *Sleep & dreaming*, wyd. 3.. Houndmills, Basingstoke, Hampshire – New York: Palgrave.
- Fitch T., Armitage R. (1989), Variations in cognitive style among high and low frequency dream recallers. *Personality and Individual Differences*, 10, 869–875.
- Freud S. (1992), *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: WN PWN.
- Hall C.S. (1953), A cognitive theory of dreams [wersja elektroniczna]. *The Journal of General Psychology*, 49, 273–282.
- Koulack D. (1991), *To Catch a Dream. Explorations of Dreaming*. Albany: State University of New York Press.
- Lang R.J., O'Connor K.P. (1984), Personality, dream content and dream coping style. *Personality and Individual Differences*, 5, 211–219.
- Lavie P. (1998), *Czarowny świat snu*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Levin R. (1994), Sleep and Dreaming Characteristics of Frequent Nightmare Subjects in a University Population [wersja elektroniczna]. *Dreaming*, Vol. 4, No. 2.
- Luce G.G., Segal J. (1969), *Sen, marzenia senne i czuwanie*. Warszawa: PWN.
- Mancia M. (1995), One possible function of sleep: to produce dreams [wersja elektroniczna]. *Behavioural Brain Research*, 69, 203–206.
- Revonsuo A. (2000), The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 793–1121.

- Schredl M., Nürnberg C., Weiler S. (1996), Dream recall, attitude toward dreams, and personality [wersja elektroniczna]. *Personality and Individual Differences*, 20, 613–18.
- Schredl M., Sahin V., Schäfer G. (1998), Gender differences in dreams: do they reflect gender differences in waking life? [wersja elektroniczna]. *Personality and Individual Differences*, 25, 433–442.
- Sillamy N. (1998), *Słownik psychologii*, wyd. 2. Wydawnictwo „Książnica”.
- Starker S. (1974), Daydreaming styles and nocturnal dreaming. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 52–55.
- Szewczuk W. (1998), Marzenia senne [w:] W. Szewczuk (red.), *Encyklopedia psychologii*, 219–223. Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Szmigielska B. (2002), *Marzenia senne dzieci*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Tedlock B. (1991), The New Anthropology of Dreaming [wersja elektroniczna]. *Dreaming*, Vol. 1, No. 2.
- Żychiewicz T. (1986), *Stare przysmierz*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.